

2017
1月



1人分 (中学生)

栄養価	エネルギー	たんぱく質		脂肪		食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	Kcal	総量g	動蛋白g	総量g	動蛋白g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	720	31.1	23.0	22.6	15	2.1	294	85	6.1	5.2	4326	0.51	1.63	13	3.3

黒米ご飯



材料 (1人分)

精白米 …… 80g 黒米 …… 5g

作り方

①米と黒米をよく研ぎ、浸漬させて炊く。

チデークニイリチー



材料 (1人分)

チデークニ(黄人參) 40g サラダ油 …… 3g
 もやし …… 10g マース …… 0.3g
 いら …… 5g しょうゆ …… 1g
 三枚肉 …… 5g かつおだし汁 …… 10g
 酒 …… 1g

作り方

- ①チデークニは、半分斜め切りにする。
- ②もやしは、ひげを処理する。
- ③いらは、3cmに切る。
- ④三枚肉は酒で下味付けておく。
- ⑤サラダ油でチデークニ、もやし、三枚肉を炒める。
- ⑥かつおだし汁を加え炒め煮する。
- ⑦だし汁がなくなり、火が通ったら、いらを加え、マースしょうゆで味をととのえる。

中身汁



材料 (1人分)

豚中身ポイル …… 20g 生姜 …… 0.5g
 豚肉 …… 10g 豚だし骨 …… 10g
 酒 …… 1g かつお節 …… 4g
 乾しいたけ …… 1g マース …… 0.6g
 こんにゃく …… 20g しょうゆ …… 1.2g
 ねぎ …… 3g 水 …… 150g

作り方

- ①豚肉は短冊切りにし、酒で下味をつけておく。
- ②乾しいたけは水でもどし、薄く切る。
こんにゃくは3cm位に切りそろえて茹でておく。
- ③ねぎは小口切り、生姜はおろして、仕上げに加える。
- ④豚だし骨、かつお節でだしをとる。
- ⑤④を火にかけて豚肉・中身を加えて煮込む。
- ⑥こんにゃく、しいたけを加え煮込む。
- ⑦マース、しょうゆで味をととのえる。
- ⑧生姜、ねぎを加えて仕上げる。

チールンコウ



材料 (1人分) (10倍でパウンド型1本分)

卵 …… 10g ベーキングパウダー 0.4g
 牛乳 …… 5g グラニュー糖 …… 9g
 サラダ油 …… 2g ピーナッツ(生) …… 2g
 小麦粉 …… 10g 食紅 …… 少々

作り方

- ①ピーナッツは茹でて、食紅で色づけして、薄く切っておく。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるっておく。
- ③卵、牛乳、グラニュー糖を泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④サラダ油を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ふるっておいた粉を切るようにして混ぜ合わせる。
- ⑥型に流し、スライスしたピーナッツをふりかける。
- ⑦蒸し器で15分ほど蒸す。

清チム(チュラチム)



材料 (1人分)

豚レバー …… 30g 砂糖 …… 1.5g
 かつおだし汁 …… 10g でん粉 …… 0.3g
 しょうゆ …… 3g

作り方

- ①豚レバーはまるごと茹でる。20分
- ②火を止めて冷めるまでふたをしておく。
- ③だし汁を火にかけてしょうゆ、砂糖、でん粉であんを作る。
- ④①②のレバーを切り分け、③のあんをかける。

献立のお知らせ

行事名

旧正月 (旧暦1月1日)

由来やいわれ

従来、沖縄では、新暦の正月を「大和正月」と呼んでいました。もともと沖縄の正月は、旧暦の1月1日に行っていたからです。門口やカマドには若松をさし、床の間や仏壇、ヒヌカン(火の神)には、若木を生けて、正月を迎えました。特にカマドや仏壇、ヒヌカン、神棚には、赤(健康)、黄(金運)、白(開運)の色紙を重ねた上にミカン、昆布で巻いた炭をのせ、水、塩、鏡餅を添えてお供えし、家族の健康や開運を願いました。また、仏壇に花米の上に昆布で巻いた炭をのせて供えます。炭は家運が繁栄することを象徴し、昆布は喜びを表し、白米は、五穀豊稔を意味すると言われています。

また、おとそかわりに、泡盛を飲み、雑煮の代わりに豚肉や大根や豆腐などを煮込んだ大煮(ウーニー)を食べました。そして、旧正月は旧暦の1月20日に祝い納めをします。年末に豚肉を甕(カメ)に入れて塩漬け保存した肉が食べ終わることから「20日正月」を、カーミアレー(甕め洗い)正月と呼んで正月を締めくくりました。正月の飾りを下ろし、仏壇やヒヌカンに最後のご馳走を供えました。

今回の献立は、卵をたっぷり使った鶏卵糕(チールンコウ)を紹介しています。上に茹でて赤く染めた落花生を飾った華やかな蒸しカステラです。中国に鶏蛋糕(チータンコウ)という鶏卵糕によく似た菓子があります。祝いの菓子としてよく用いられています。また、清チムは、正月の朝に茹でたレバーを食べる地域の行事食です。一年を清らかな心で過ごすようにという願いを込めて食べるそうです。

〇〇給食室より

